

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

/Ежикова М С /



# МЕНЮ

9 октября 2024 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,80	13,60	0,80	200,00
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,20	0,00	0,70	4,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,80	16,10	83,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,70	7,80	0,00	103,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	37,00
<b>Итого</b>				<b>23,20</b>	<b>22,20</b>	<b>26,70</b>	<b>427,00</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,50	6,60	11,60	137,00
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,90	6,20	38,60	248,00
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,40	0,80	2,90	21,00
2016	00	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	180	28,20	30,60	0,00	418,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,30	60,00
		НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,10	36,00
<b>Итого</b>				<b>46,00</b>	<b>44,50</b>	<b>74,50</b>	<b>920,00</b>
<b>Всего</b>				<b>69,20</b>	<b>66,70</b>	<b>101,20</b>	<b>1 347,00</b>